



Tallaalka Influenza ("Flu") & Influenza

❑ WAA MAXAY?

- ✓ Influenza (ama "flu-ga") waa cudur caadi ah, aadna la isugu daarto oo caadiyan wata dhibaato xagga neefsashada ee uu fayrus keeno. *Influenza* ma aha in lagu qaldaa jirrada kale ee ay dadka ugu yeeraan "flu-ga" (tus., ma jiro wax la yiraah "flu-ga caloosha gala").
- ✓ Carruurta iyo waayeelka caafimaadka qaba, influenza waa jirro yara daran oo keenta in shaqada ama dugsiga laga baaqdo oo loo tagaa takhtarka.
- ✓ Dadka qaarkii, oo ay ku jiraan carruurta yar, haweenka urka leh, waayeelka iyo dadka qaba dhibaatooyinka caafimaad ee joogtada ah sida sokorowga, neefta, iyo dhibaatooyinka wadnaha iyo sambabaha, influenza-du waxaa ay noqon kartaa mid aad u daran iyadoo keeni karta in qofka cusbitaal la geliyo, iyo mararka qaarkood dhimasho.

❑ SIDEE BUU FLU-GA U FAAFAA?

- ✓ *Influenza-du* waxaa ay ku faaftaa dheecaannada afka iyo sinka ka soo baxa (xaakada) marka uu qufaco, hindhiso ama hadlo qof infekshanka qaba.
- ✓ *Influenza-da* waxaa oo kale ay ku faafi kartaa marka ay dadku taabtaan sinka, afka ama indhaha kaddib marka ay taabtaan alaabta ay gaadhay dheecaannada afka iyo sinka ee qof ay *influenza-da* hayso.

❑ WAA MAXAY CALAAMAADKA LAGU GARTO FLU-GA?

- ✓ Calaamaadka waxaa ka mid ah:
 - Xummad mar ku wada qabata, qarqaryo, madax xannuun, murqo xannuun, daciifnimo, cunnada oo aadan rabin.
 - Xummada waxay gaari kartaa illaa 104° F, caadiyanna waxaa ay raagtaa laba ama seddex cishood
 - Dhuunta oo cuncun iyo xanfafyo leh, qufac, lalabo, indhaha oo ku gubta ayaa dhici karta
 - Dadka qaba *influenza-da* daciifnimo iyo jirro ayeey sii dareemaan dhowr cishood.
 - Waxyaabaha dhibaatooyinka leh waxaa ka mid ah biyaha jidhka oo dhammaada,

sambabaha oo ku barara, iyo xaaladaha caafimaadka joogtada ah oo ka sii darta.

- Dadka qaarkii waxaa ay ku bogsoodaan asbuuc gudihii ama laba iyagoon daawo gaar ah qaadan.

❑ SIDEEN UGA HORTAGI KARAA FLU-GA?

Sida ugu fiican ee looga hortagi karo flu-ga waa iyadoo la iska tallaalo xilliga uu qaboobaha soo galayo. Waxaa jira laba nooc oo tallaalada flu-ga ah:

- ✓ "**Tallaalka flu-ga**" waxaa ku jira fayruska flu-ga ee dhinta iyadoo muruq la isaga duro. Tallaalka flu-ga waxaa isticmaali karaa dhammaan dadka da'doodu ka weyn tahay 6 bilood.
- ✓ **Tallaalka flu-ga ee sinka la isaga buufiyo** (ama LAIV, tallaalka difaaca influenza-da) waxaa laga sameeyaa fayruska flu-ga oo aan keenin flu-ga. LAIV waxaa isticmaali karaa dadka caafimaadka qaba da'doodu u dhaxeysyo 5 illaa 49 sano ee aan uur lahayn.
- ✓ Tallaalada waxaa loogu talagalay in ay la dagaallamaan seddexda nooc ee fayrus sannad waliba wareega
- ✓ Tallaalka flu-ga waa la beddelaa sannad waliba waayo fayruska flu-ga waa uu isbeddelaa sanad waliba waxaanna uu ku dhici karaa dadka xittaa haddii uu flu-ga hore ugu dhacay.

❑ YAA ISKA TALLAALAYA FLU-GA?

Talooyinka waa ay isbeddeli karaan iyadoo ay ku xiran tahay tallaalka yaal, balse caadiyan waxaa ka mid ah kuwa soo socda.

Shakhsiyaadka uu halis dheeraad ah ka soo gaarayso influenza-da:

- ✓ Dadka 65 jir ka weyn
- ✓ Carruurta da'doodu u dhaxeysyo 6--23 bilood.
- ✓ Dadka ku nool aqallada kalkaalinta iyo xarumaha kale ee daryeelka cudurrada dheeraada
- ✓ Waayeelka iyo carruurta qaba dhibaatooyinka sambabaha ama qaab-dhiska wadnaha, oo ay ku jirto neefta
- ✓ Dadka da'doodu tahay 2 jir iyo ka weyn ee qaba dhibaatooyin caafimaad ee raga sida cudurrada wadnaha, cudurrada sambabaha (neefta ay ku jirto), cudurrada kilyaha iyo tabar dhalinta

- (metabolic), sokorow, ama qaab difaaca jidhka daciifka ah (oo ay ugu wacan tahay HIV/AIDS ama cudurro kale ee saameeya difaaca jidhka, qaadashada dawada steroid muddada fog, iyo kansarka lagu daweeyo *radiation* ama *dawooyin*)
- ✓ Carruurta & qaangaarka (da'doodu u dhaxeyso 6 bilood --18 sano) ee dawada aspirin muddo fog qaadanaya
 - ✓ Haweenka uurka leh xilliga uu *influenza*-da jirto.
 - ✓ Dadka qaba xaalado caafimaad kale oo ay Xarunta Ka Hortagga Cudurrada (Center's for Disease Control) iyo Guddiga Latalinta Ka Hortagga Hawlaha Tallaalka (Immunization Practices - ACIP) waxay dadka kula talinayaan in ay iska tallaalaan *influenza*-da.

□ YAA KALE ISKA TALLAALI KARA FLU-GA?

Dadka soo socda waa *in iska tallaalaan flu-ga si ay uga hortagana inuu ku faafo dadka kale oo halis dheeraad ahi u yeelan karo:*

- ✓ Takhaatiirta, kalkaaliyeysaasha iyo khabiirrada daryeelka caafimaadka ee xiriir fool-ka-fool la leh bukaanka
- ✓ Xiriirka aqalka gudihii ee dadka halistoodu badan tahay oo ay ku jiraan kuwa aqalka ku nool iyo daryeel fidyeysaasha carruurta 6-da bilood ka yar aqalka ku haya
- ✓ Marka tallaal ku filan uu jiro, dadka aan ku bukan kuwa halistoodu badan tahay ee raba in ay ka badbaadan qaadista influenza-da ayaa sidoo kale laga tallaali karaa - waydii takhtarkaaga iska tallaalka flu-ga.

□ WAA MAXAY DHIBAATOYINKA UU KEENI KARO TALLAALKA?

- ✓ Tallaalka flu-ga ma uu keeno flu-ga (waa caado beenaad dadku aaminaan).
- ✓ Dadka badankiis ma qabaan dhibaato amase waa ay yar tahay waxyeellada (dhibaatooyinka) kaga imaan kara tallaalka flu-ga.
Dhibaatooyinka waxaa ay ku xiran tahay nooca tallaalka flu-ga la qaato ama durmada LAIV.
- ✓ **Tallaalka flu-ga:** Fayruska flu-ga waa uu dhintaa (seexiyaa), sidaa awadeed flu-ga ka aad qaadeysid tallaalka.
- ✓ Dhibaatooyinka aan darneyn ee ka imaan kara tallaalka flu-ga ayaa ah: barar/xanuun, gaduudasho, ama barar ku yimaada goobta lagaa duray, xummad yar iyo xanuunno.
- ✓ **LAIV:** Fayrusyada ku jira tallaalka san ka qaadashada waa ay diciifaan balse waa ay nool yihiin waxaana laga yaabaa in ay u keenaan calaamaadka duray yar dadka qaarkiis (qaasatan marka ugu horreysa ee ay tallaalka qaataan). Carruurta, dhibaatooyinka uu soo gaarsiyo waxaa ka mid ah: sanka oo dareera, madax xanuun, matag, murqo xanuun, xummad. Dadka weyn dhibaatooyinka waxaa ka mid ah:

sanka oo dareera, madax xanuun, dhuunta oo xanuunta, iyo qufac.

- ✓ Marar dhif ah, tallaalka flu-ga waxaa uu keeni karaa dhibaatooyin badan, sida alleerjiya, qaasatan dadka allergiyahada ka qaada ukumaha.

□ QAABAB KALE EE LOO DAWAYN KARO FLU-GA IYO DHIBAATOYINKIISA

- ✓ Dwoooyinka la dagaallana fayralka (*Antiviral*) waxtar ayeey yeelan karaan mararka qaarkood si hortag leh iyo/ama daweynta flu-ga.
Dwoooyinkani waa in uu takhtar kuu qoraa.
- ✓ Flu-ga aan dhibaatada badnayn, biyo badan oo la cabu iyo nasasho badan ayaa saacidda.
- ✓ Antibiyotiikada ma daaweyso influenza-da ama fayrus-jo kale mana lagula taliyo in lagu daweeyo flu-ga.

- **Macluumaad dheeraad ah ee tallaalka influenza-da iyo flu-ga oo uu ku jiro tallaalka CDC-ACIP influenza iyo talooyinka ayaad ka helaysaa www.cdc.gov/flu**

U soo sheeg kiisaska oo idil adigoo waca Caafimaadka Dadweynaha (Public Health)
(206) 296 - 4774.